

# Catalogue de l'offre prévention et promotion de la santé *pour les mutuelles*

---

Novembre 2023



# Catalogue de l'offre prévention et promotion de la santé *pour les mutuelles*

La Mutualité Française développe une politique de prévention et promotion de la santé dans une logique de services conçus pour et avec vous, afin de contribuer au maintien et à l'amélioration de la santé de tous.

Ce document présente l'offre prévention globale proposée par la Mutualité Française pour vous accompagner dans la construction et la mise en œuvre de vos politiques de prévention.

Grâce à son expertise, la Mutualité Française propose des services clés en main ou à la demande pour vous aider à élaborer vos offres :

- Un accompagnement personnalisé pour construire votre plan d'action en prévention.
- Des Rencontres santé dédiées à l'ensemble de vos adhérents. En complément de l'offre nationale des Rencontres santé, chaque Union régionale propose d'autres actions en région, en lien avec des partenaires locaux.
- Une médiathèque prévention avec mise à disposition de contenus rédactionnels et de supports d'animation.



# Sommaire

---

## Une offre globale **d'accompagnement**

4

- UN ACCOMPAGNEMENT À LA CONSTRUCTION DE L'OFFRE PRÉVENTION DES MUTUELLES
- LA MÉDIATHÈQUE PRÉVENTION
- LES RENCONTRES SANTÉ

## Des Rencontres santé **partout et pour tous !**

14

- ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE
- ALIMENTATION
- AUDITION-VISION
- PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE
- SANTÉ BUCCODENTAIRE
- SANTÉ DES AIDANTS
- SANTÉ AU TRAVAIL
- SANTÉ ENVIRONNEMENTALE
- SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

## Des Rencontres santé **en Auvergne-Rhône-Alpes**

27

## Une équipe régionale à votre disposition

33



# Une offre globale *d'accompagnement*

## UN ACCOMPAGNEMENT À LA CONSTRUCTION DE L'OFFRE PRÉVENTION DES MUTUELLES

La Mutualité Française vous aide à élaborer et à mettre en œuvre votre offre prévention pour l'ensemble de vos adhérents (contrats individuels et collectifs), ainsi que les usagers des services de soins et d'accompagnement mutualistes..

Ce service est proposé par les équipes pluridisciplinaires de la Mutualité Française, au niveau national et régional.



### Définir votre stratégie de prévention

Acteur de la protection sociale reconnu, **vous souhaitez apporter un service à forte valeur ajoutée à vos adhérents grâce à la prévention ?**

La Mutualité Française vous accompagne tout au long de votre projet pour construire une offre prévention adaptée à l'ensemble de vos publics (actifs, seniors, jeunes, familles, patients...).



### **Vous avez besoin d'un conseil ou d'un éclairage d'expert ?**

→ La Mutualité Française est à vos côtés pour :

**Identifier les enjeux contextuels et concurrentiels en prévention, via les positionnements stratégiques de la Mutualité et ses partenariats nationaux.**

*Exemples : 100 % santé, grand âge et autonomie, santé mentale, partenaire Santé publique France, Institut national du cancer (INCa)...*

### **Rendez-vous sur Mutualité & vous pour :**

- *trouver des outils créés à l'usage de tous et fournis clés en main, inclus dans la cotisation : par exemple, [le panorama des complémentaires santé](#) ou [le livret des partenariats Santé-Social](#).*
- *[contacter des experts prévention pour un accompagnement personnalisé en renseignant votre demande en ligne.](#)*



### Décrypter les thématiques et populations prioritaires selon votre offre individuelle et collective.

*Exemples : études populationnelles, thématiques émergentes...*

### Fédérer autour de la prévention en vous donnant des clés pour promouvoir une stratégie prévention auprès de vos instances politiques ou de votre direction.

*Exemples : conférence d'experts, groupe de travail thématiques, échange de bonnes pratiques, support de présentation...*



**Publics :** responsables de service prévention, élus en charge de la prévention au sein des groupements.



**Formats :** conseils, études, panoramas et *benchmarks*, notes de positionnement, conférences...



**À qui s'adresser ?** Référent mutuelle au sein de la FNMF ou de la région

Ces services rendus à usage exclusif pour votre mutuelle, ou plusieurs mutuelles d'un même groupement, sont payants sur devis.



## Zoom • L'évaluation

### Une démarche pour connaître le retour sur investissement de vos actions de prévention :

- Suivre la mobilisation de vos adhérents,
- Connaître les retombées en termes d'image,
- Avoir de la visibilité sur l'intérêt de vos adhérents pour la prévention.

### La Mutualité Française vous aide à élaborer votre projet d'évaluation

(recueil des besoins, aide à l'élaboration d'un cahier des charges...) et vous apporte des exemples et un retour d'expérience sur les évaluations qu'elle a déjà menées.

Différentes évaluations possibles :

- L'accompagnement au changement de comportement,
- Les programmes d'actions visant à la fois une sensibilisation individuelle et une action sur l'environnement des personnes.

*Exemple d'évaluation menée en région : expérimentation du déploiement d'un service de conseillers médicaux en environnement intérieur dans un département. Différents questionnaires de recueil d'informations ont été développés afin de documenter les apports de la démarche et les axes d'amélioration possibles du dispositif (freins et leviers éventuels).*



## Être en appui de la conception et/ou la mise en œuvre de vos actions de prévention pour un déploiement clé en main par vos équipes



**Vous avez votre propre réseau prévention et vous souhaitez mettre en œuvre votre plan d'action ?**

La Mutualité Française vous propose des méthodes d'ingénierie de projet pour concevoir des Rencontres santé destinées à vos adhérents et différents publics de vos services de soins et d'accompagnement.

→ Quel que soit votre besoin, la Mutualité Française se tient à votre disposition pour vous aider à :

**Réaliser un diagnostic dans le cadre de vos contrats collectifs ou individuels jusqu'à la mise en place d'un plan d'action.**

*Exemples : outil questionnaire qualité de vie et des conditions de travail (QVCT) clé en main qui questionne les habitudes de vie des salariés, leur conciliation vie professionnelle/vie privée...*

Outil créé à l'usage de tous et fourni clé en main : inclus dans la cotisation.



**Définir les actions répondant aux besoins de vos adhérents**, que ce soit du contenu ou des Rencontres santé (en présentiel ou en distanciel).

*Exemples : objectifs, contenu de l'action, canaux de communication à privilégier, aide à la rédaction de la fiche action ou brief contenu, définition du type d'évaluation...*

**Animer vos actions** en mobilisant pour vous des partenaires ou en vous mettant en relation avec les experts de son réseau ou des ressources locales (exemples : conseillère en environnement intérieur, ergothérapeute, psychologue, diététicienne...)

**Concevoir des outils sur-mesure pour animer vos actions** : photolangage, diaporama, jeux, exposition...



**Publics** : responsables de service prévention, élus en charge de la prévention, professionnels de santé.



**Formats** : conseil, ingénierie/méthodologie de projet, création d'outils...



**À qui s'adresser ?** Référent mutuelle au sein de la FNMF ou de la région.

Ces services rendus à usage exclusif pour votre mutuelle, ou plusieurs mutuelles d'un même groupement, sont payants sur devis.





## **Zoom • Diagnostic pour une politique de santé au travail**

### **Un outil de prévention qui questionne le bien-être et la qualité de vie au travail, clé en main, adapté au monde de l'entreprise**

Le « diagnostic qualité de vie et des conditions de travail » de la Mutualité Française dresse un état des lieux des habitudes de vie des salariés et des dirigeants, ce qui permet de mieux cerner la manière dont ils concilient leur vie privée et leur vie professionnelle. Grâce à ces résultats, votre mutuelle peut mettre en place un plan d'action de prévention personnalisé auprès de ses contrats collectifs.

La Mutualité Française accorde une grande importance à construire cette démarche en concertation avec l'ensemble des acteurs de l'entreprise (DRH, services de santé, CSE, représentants du personnel, salariés...) afin d'améliorer la qualité de vie au travail. Cette dernière est une brique essentielle de la stratégie des entreprises que vous couvrez et s'adapte à chaque organisation et contexte.

*Exemple d'évaluation : sensibilisation des acteurs à la qualité de vie et des conditions de travail (QVCT), état des lieux des habitudes de vie et de la conciliation vie privée/vie professionnelle des collaborateurs et préconisations d'un plan d'actions prévention personnalisé.*



## Former aux enjeux de santé publique et aux principes de la prévention et promotion de la santé

Au fil des années, la Mutualité Française a acquis une véritable expertise et met à disposition un réseau expérimenté pour former vos élus et collaborateurs à la prévention et promotion de la santé.



### **Vous souhaitez sensibiliser les élus et/ou les équipes de votre mutuelle ?**

→ La Mutualité Française vous propose différents formats selon vos besoins et vous aide à :

**Promouvoir la prévention dans le cadre des négociations de vos contrats collectifs.** La Mutualité Française propose un programme clé en main ou sur-mesure pour sensibiliser vos commerciaux à la prévention et la promotion de la santé dans le cadre des appels d'offre ou lors de négociations sur les contrats collectifs en prévoyance et/ ou complémentaire santé.

*Exemples : sensibilisation de vos commerciaux aux enjeux de la prévention en milieu professionnel.*



**Publics :** collaborateurs marketing et/ ou commercial de votre mutuelle.



**Formats :** 2h de sensibilisation hors étude de cas pratiques (ce temps pratique est à définir en lien avec votre stratégie) en présentiel ou distanciel.



**À qui s'adresser ?** Référent mutuelle au sein de la FNMF ou de la région.

**Former les professionnels des structures médico-sociales et de la petite enfance aux enjeux de la prévention,** en lien avec les priorités de santé selon les publics.

La Mutualité Française forme vos collaborateurs afin qu'ils intègrent la prévention dans leurs pratiques professionnelles et deviennent des relais de sensibilisation auprès de leur public.

*Exemples : formation aux premiers secours en santé mentale, formation aux enjeux de la santé environnementale auprès des structures petite enfance, formation des professionnels des Ehpad aux enjeux de l'hygiène buccodentaire et sur les troubles sensoriels.*



**Publics :** salariés des structures mutualistes.



**Formats :** ½ journée à 2 jours en présentiel ou distanciel.



**À qui s'adresser ?** Référent mutuelle au sein de la FNMF ou de la région.

### **Sensibiliser les élus mutualistes aux enjeux de la prévention et les informer sur l'engagement mutualiste sur ces sujets.**

La Mutualité Française élabore des modules de formation adaptés à vos objectifs et animés avec des outils interactifs : cas pratiques, temps d'échange interactif, sondages, quiz...

*Exemples : la santé environnementale, les principes de la prévention et de la promotion de la santé, les inégalités sociales de santé, le grand âge et l'autonomie...*



**Publics :** élus dirigeants, directeurs et délégués de votre mutuelle.



**Formats :** journée en présentiel ou ½ journée ou distanciel.



**À qui s'adresser ?** Référent mutuelle au sein de la FNMF ou de la région.

**Ces services rendus à usage exclusif pour votre mutuelle, ou plusieurs mutuelles d'un même groupement, sont payants sur devis.**



### **Zoom • La formation premiers secours en santé mentale**

À l'heure où les enjeux de santé mentale n'ont jamais été aussi présents dans notre société, trop peu de nos concitoyens savent comment réagir face à une personne présentant un mal être.

Les premiers secours en santé mentale (PSSM) constituent l'aide apportée à une personne qui subit le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration d'un trouble de santé mentale, ou qui est dans une phase de crise de santé mentale. Ils sont l'équivalent en santé mentale des gestes de premier secours qui eux apportent une aide physique à une personne en difficulté.

Dispensée par un formateur accrédité par PSSM France, la formation apprend comment fournir un soutien initial aux personnes en difficulté.

## LA MÉDIATHÈQUE PRÉVENTION : DES CONTENUS ÉDITORIAUX ET DES SUPPORTS D'ANIMATION À VOTRE DISPOSITION

La Mutualité Française met à votre disposition des contenus rédactionnels et des supports d'animation en prévention pour enrichir vos supports *print* et digitaux destinés à vos adhérents en individuel ou en collectif, majoritairement disponibles en marque blanche ou *co-branding*.



**Un outil unique pour simplifier vos recherches**



**Près de 900 contenus d'actualité à votre disposition**



**Déclinés autour de 19 thématiques choisies par vous, en lien avec les priorités de santé publique**

Des nouveaux contenus créés tout au long de l'année pour vous permettre d'accompagner vos adhérents sur des problématiques de santé du moment ou en lien avec les journées nationales de santé,

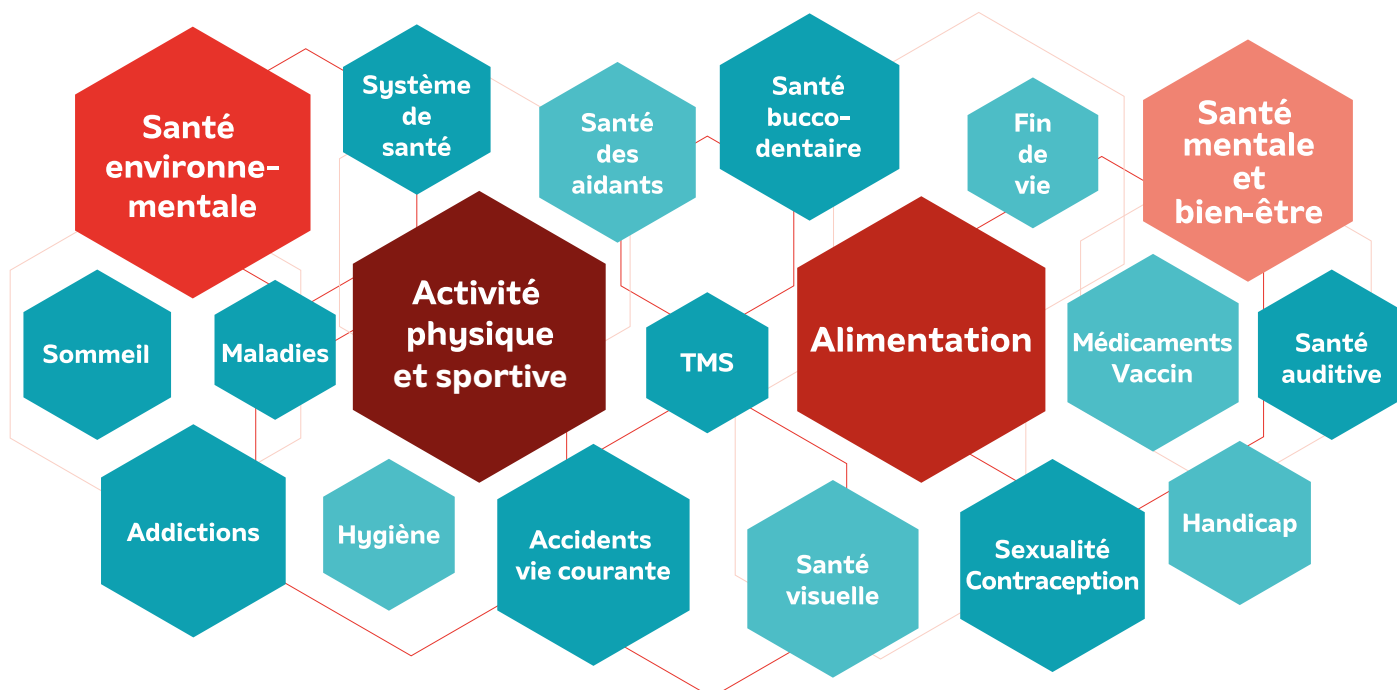
*Exemples : santé mentale des jeunes, alimentation et sédentarité liées à la crise sanitaire, télétravail et management...*

Une mise à jour régulière des contenus pour tenir compte des évolutions scientifiques, politiques ou réglementaires,

Des contenus dédiés aux profils d'adhérents spécifiques.

*Exemples : ultra marins, femmes, managers...*

**51 experts contributeurs réunis au sein d'un réseau composé de médecins généralistes et spécialistes, de diététiciens, de sophrologues, de pharmaciens, de psychologues...**





## Sous des formats qui répondent à vos attentes

En complément des articles, la Mutualité Française conçoit ou met à disposition des contenus adaptés aux exigences des nouveaux canaux en matière de communication grand public : application *smartphone*, infographie, vidéo, *quiz*, recette...



## Pour les contenus à la demande, la réponse est déclinée selon deux modalités :

- **La création d'un contenu à usage mutualisé** (ex. article sur l'activité physique en lien avec la crise sanitaire) : inclus dans la cotisation,
- **La création d'un contenu à usage exclusif sur mesure** : payant sur devis.



## Comment accéder et utiliser les contenus ?

- **Les contenus sont disponibles clés en main sur votre extranet Mutualité & vous**
- **Pour plus d'informations ou réalisation de contenus sur mesure**, prenez contact avec votre référent mutuelle FNMF par email à [offrepreservation@mutualite.fr](mailto:offrepreservation@mutualite.fr)



# UNE OFFRE DE CONTENUS POUR TOUS VOS ADHÉRENTS ET TOUS VOS CANAUX



## Des vidéos animées



## Des applications mobiles



## Des recettes

**Recette** et plus  
**Fondant patate douce & chocolat**

**Préparation**

- Préchauffer le four à 180°C.
- Peler, rincer et couper les patates douces à 1 cm de diamètre.
- Préparer la pâte à chocolat.
- Enrouler les patates douces dans la pâte à chocolat.
- Placer sur une plaque à pâtisserie.
- Enfourner pendant 30 minutes à 180°C.
- Placer une nuit au réfrigérateur.

**Ingredients**

- 400 g de patate douce
- 200 g de chocolat noir
- 10 cl d'huile de coco
- 50 g de sucre de canne
- 50 g de maïzena
- 1 pincée de sel
- 1 gousse de vanille ou arôme

**Coût**  
0,70 € par portion

**Temps**  
45 min de préparation et cuisson

**Recette** et plus  
**Fondant patate douce & chocolat**

**Préparation**

- Préchauffer le four à 180°C.
- Peler, rincer et couper les patates douces à 1 cm de diamètre.
- Préparer la pâte à chocolat.
- Enrouler les patates douces dans la pâte à chocolat.
- Placer sur une plaque à pâtisserie.
- Enfourner pendant 30 minutes à 180°C.
- Placer une nuit au réfrigérateur.

**Ingredients**

- 400 g de patate douce
- 200 g de chocolat noir
- 10 cl d'huile de coco
- 50 g de sucre de canne
- 50 g de maïzena
- 1 pincée de sel
- 1 gousse de vanille ou arôme

**Coût**  
0,70 € par portion

**Temps**  
45 min de préparation et cuisson

**Informations Diététiques et nutritionnelles**

Les produits d'origine animale sont à proscrire pour les personnes souffrant d'allergies.

Les personnes souffrant d'allergies doivent éviter les produits contenant des produits d'origine animale.

Les personnes souffrant d'allergies doivent éviter les produits contenant des produits d'origine animale.



## Des tests et quizzes animés



**L'ANDROPAUSE**  
en 10 questions

**Question 1**  
Quelle est la durée de l'andropause ?

**Question 2**  
Quelle est la durée de l'andropause ?

**Question 3**  
Quelle est la durée de l'andropause ?

**Question 4**  
Quelle est la durée de l'andropause ?

**Question 5**  
Quelle est la durée de l'andropause ?

**Question 6**  
Quelle est la durée de l'andropause ?

**Question 7**  
Quelle est la durée de l'andropause ?

**Question 8**  
Quelle est la durée de l'andropause ?

**Question 9**  
Quelle est la durée de l'andropause ?

**Question 10**  
Quelle est la durée de l'andropause ?



## Des kits campagne partenaires



## Des infographies

**Reste à charge zéro**  
Aides auditives : quels équipements "100% santé" ?

**Pris maximum**  
Audiphone : 1000 € (hors taxes)  
Appareil : 1000 € (hors taxes)

**Base de remboursement**  
Audiphone : 1000 € (hors taxes)  
Appareil : 1000 € (hors taxes)

**Remboursement**  
Tous les 4 ans

**Options d'équipement**  
Audiphone : 1000 € (hors taxes)  
Appareil : 1000 € (hors taxes)

## LES RENCONTRES SANTÉ : DES ACTIONS DE PRÉVENTION NATIONALES ET RÉGIONALES POUR VOS ADHÉRENTS

Les 17 Unions régionales de la Mutualité Française mettent en œuvre des actions de prévention de proximité au bénéfice des adhérents mutualistes, en présentiel ou en distanciel.



**Présentiel**



**Distanciel**

Les actions proposées abordent de nombreux thèmes de santé. Elles sont élaborées avec vous et selon vos besoins.

Deux modalités d'actions :

- **Inclus dans la cotisation** : si l'action est inscrite dans la programmation annuelle de l'Union régionale et organisée pour l'ensemble des mutuelles, l'invitation est relayable par vos soins auprès de vos adhérents, sans coût supplémentaire.
- **Payant** : vous êtes une mutuelle ou plusieurs mutuelles d'un même groupement et vous souhaitez organiser une action pour le compte de vos propres adhérents, ce service sera payant avec établissement d'un devis sur la base de 420 € HT<sup>1</sup> par jour, hors prestations externes (intervenants extérieurs, location de salle, etc.).

Dans le cadre d'une action multi-régions, la FNMF peut assurer, sur demande, la coordination auprès des régions.



**1 - À l'exception de la Mutualité Française  
Île-de-France : 504 € HT**

**Vous souhaitez proposer  
des actions de prévention  
clés en main à vos  
adhérents ?**

Les experts en région vous  
accompagnent à chaque  
étape de votre projet.

Des Rencontres  
santé disponibles  
pour tous vos  
adhérents dans le  
cadre des contrats  
individuels ou  
collectifs.

### NOUVEAUTÉ

Retrouvez les actions  
dédiées aux actifs dans la  
rubrique « Santé au travail ».  
Des actions complémentaires  
sont proposées dans les autres  
thématiques, identifiables dans  
la présentation de chaque  
action par la mention  
« Actifs en milieu  
professionnel » indiquée  
dans les publics cibles.

# Des Rencontres santé *partout et pour tous !*

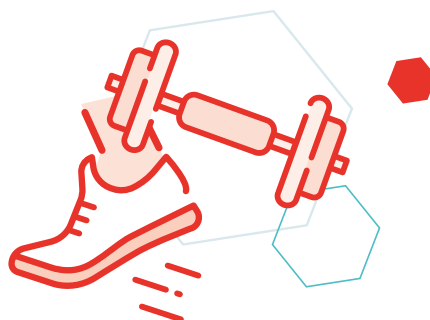


Présentiel



Distanciel

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



### POUR VOTRE CŒUR, BOUGEZ PLUS !



La sédentarité est un des facteurs majeurs de survenue de pathologies, notamment cardiovasculaires. Comment sensibiliser les personnes sédentaires et favoriser une activité physique suffisante pour prévenir les maladies cardiovasculaires ? Au cours de deux séances, un éducateur sportif lève le voile sur les recommandations en termes d'activité physique et conseille les participants souhaitant débuter une activité en toute sécurité. Évaluation de leur niveau, choix d'un sport, définition des objectifs de chacun, autant de thèmes abordés pour encourager chacun à bouger plus au quotidien.



**Actifs en milieu  
professionnel**  
Tout public



**Atelier de 15 à  
30 personnes**  
Web-atelier



**2 séances  
de 1h à 2h**

### PAS D'ÂGE POUR LE SPORT !



Les bienfaits de l'activité physique à tout âge ne sont plus à prouver. Mais quelles activités les seniors peuvent-ils pratiquer sans risque selon leurs capacités ? Les ateliers d'accompagnement à une pratique adaptée proposent, *via* 12 séances animées par un éducateur sportif, la découverte de différentes disciplines (marche nordique, tennis, tir à l'arc, arts martiaux...), des conseils pratiques, notamment pour réaliser des exercices seuls à la maison entre les séances, et des temps d'échange. Les participants sont ainsi encouragés et accompagnés individuellement, *via* des évaluations, des tests de coordination et d'équilibre, et des conseils personnalisés.

En distanciel, l'atelier se décline en 6 séances d'activité physique adaptée (yoga, Pilates, circuit training, équilibre derrière chaise, déverrouillage articulaire avec balai, renforcement musculaire avec bouteilles d'eau, danse, gym' douce sur chaise, motricité fine sur table, coordination sur chaise, méditation).



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de 8 à  
15 personnes**  
Web-atelier de  
8 à 10 personnes



**1 réunion de présentation  
+ 12 séances d'1 h en  
présentiel ou 6 séances  
d'1h en distanciel**

## BALADE SANTÉ

Les balades santé conjuguent de nombreux plaisirs : les bienfaits d'une activité de plein air, la convivialité d'un groupe, l'apport de connaissances ou la mise en pratique sur une thématique propre à chaque balade. Ainsi, le focus thématique peut tout aussi bien porter sur l'environnement, l'alimentation, l'activité physique, le Qi Gong, la découverte du patrimoine local et culturel. Le format « balade » est accessible à tous et sans aucune difficulté particulière.



**Retraités  
autonomes**

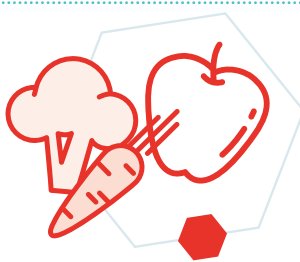


**Marche en  
petit groupe**



**2h30 à 3h**

## ALIMENTATION



### ALIMENTATION DU JEUNE ENFANT, À LA CRÈCHE ET À LA MAISON

Les habitudes alimentaires évoluent avec l'âge et les changements sont nombreux. En tant que parents, beaucoup de questions se posent : à quel âge introduire de nouveaux aliments ? Comment réussir au mieux la diversification alimentaire ? Quant aux professionnels de la petite enfance, ils sont également directement concernés par ces interrogations dans leur activité professionnelle, mais également dans leur lien avec les parents.

Face à l'augmentation de l'obésité infantile, il devient indispensable que les enfants reçoivent, dès leur plus jeune âge, une bonne éducation alimentaire, étape dans laquelle les parents et les professionnels des structures petite enfance jouent un rôle clé. Cet atelier apporte des connaissances aux parents ou aux professionnels de la petite enfance sur l'alimentation du jeune enfant. Les professionnels peuvent ensuite organiser eux-mêmes des ateliers auprès des enfants et devenir des relais d'information auprès des parents.



**Enfants  
Parents  
Professionnels de la  
petite enfance**



**Atelier**



**2h à 3h**

## MA SANTÉ AU MENU

Afin d'améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels, mais aussi d'augmenter l'activité physique et de diminuer la sédentarité à tous les âges, ce stage de deux jours permet de mêler théorie et pratique, de prendre le temps d'échanger et de conseiller personnellement les participants. Accompagnés par un diététicien et un animateur sportif, ils sont sensibilisés aux recommandations nutritionnelles et les mettent en pratique en confectionnant leur repas ensemble et en s'amusant à composer des menus équilibrés, en n'oubliant pas le plaisir et le budget. De même, après un échange sur l'importance de la marche et de l'activité physique, ils pratiquent une séance d'activité physique d'une heure.



**Tout public**



**Atelier de  
15 personnes**



**2 journées  
de 7h**

## LECTURE DES ÉTIQUETTES



Afin d'améliorer la qualité nutritionnelle des achats alimentaires, cet atelier propose une première partie sur les bases de l'équilibre alimentaire, puis des analyses d'emballages et étiquettes de produits du quotidien. Il permet ainsi aux participants de mieux connaître les recommandations nutritionnelles, de mieux comprendre les indications mentionnées sur les étiquettes et les encourage à être acteurs de leur santé en favorisant notamment une cuisine « fait-maison ».

Un focus sur les produits allégés peut être ajouté afin de sensibiliser les participants à l'intérêt de s'interroger également sur ces produits.



**Tout public**  
**Actifs en milieu**  
**professionnel**



**Atelier ou web-atelier**  
**de 12 personnes**  
**Webinaire**



**1h à 2h**

## CHARLOTTE & PAPILLOTES, FAÎTES LE MÉNAGE EN CUISINE



L'alimentation contribue à lutter contre les maladies cardiovasculaires; c'est un facteur de bien-être et de bonne santé. À l'époque où nous consommons de plus en plus souvent des aliments industriels, savoir décrypter les étiquettes des produits agro-alimentaires devient un geste santé. Alors comment lire ces étiquettes ? Quels produits et contenants privilégier ? Des réponses simples, des gestes qui ne bouleversent pas notre façon de vivre mais permettent de réduire ses expositions aux polluants; c'est ce que propose ce cycle de conférences qui aide à repérer les produits les plus polluants et propose des alternatives plus saines tout en abordant les habitudes et l'équilibre alimentaire.



**Tout public**  
**Actifs en milieu**  
**professionnel**



**Webinaire**



**4 séances**  
**d'1h à 1h30**

# AUDITION-VISION



## LE SENS DES ARTS



Diverses études mettent en évidence les déclin sensoriels liés à l'âge et leur répercussions sur la qualité de vie et le maintien de l'autonomie. L'action « Le sens des arts » vise à promouvoir la santé auditive, visuelle et gustative des seniors, via une approche culturelle et artistique. Avec l'appui de professionnels de la santé et de la prévention mais, aussi, d'artistes musiciens et photographes, les participants découvrent le fonctionnement de la vue et l'audition et expérimentent les effets de l'âge sur leurs sens. Ils peuvent également bénéficier *a posteriori*, d'un test de dépistage auditif et visuel, ainsi que d'information sur le rôle des professionnels et le parcours de prise en charge. Sur le même principe, peut être proposée une séance sur le goût et l'odorat visant à aborder les notions d'alimentation et indirectement d'hygiène buccodentaire des seniors, l'évolution des perceptions avec l'âge et les troubles associés.



**Retraités autonomes**



**Atelier**



**2 ou 3 séances  
de 3h**

## CAFÉ DE LA VUE



En France, on estime à 2 millions le nombre de personnes touchées par la basse vision, essentiellement des personnes de plus de 50 ans. La qualité de vie de ces dernières s'en trouve résolument influencée, que les difficultés soient d'origine naturelle (vieillesse) ou pathologique. Les cafés de la vue sont des temps d'échange pour aborder, dans un cadre convivial, l'ensemble des pathologies de la vue et les solutions matérielles existantes. Après avoir reçu quelques informations sur les défauts visuels, les pathologies visuelles et les signes d'alerte, les participants peuvent découvrir des aides techniques spécifiques pour la basse vision et obtenir des conseils pratiques pour adapter leur environnement à leur pathologie visuelle.



**Retraités  
autonomes**



**Groupe d'échange  
de 8 à 20 personnes  
Webinaire ou Web-atelier**



**1h30  
à 2h30**

## LONGUE VIE À LA VUE



La prévalence des troubles de la vue augmente avec l'âge. La cataracte, la conjonctivite et les yeux secs, par exemple, touchent le plus souvent les seniors. Mal diagnostiqués, ces troubles peuvent entraîner d'autres complications : difficulté à conduire, mobilité réduite, perte d'autonomie, isolement social, impossibilité de profiter de certaines activités (mots croisés, lecture, etc.). Cet atelier vise à encourager les participants, et en particulier les seniors, à préserver leur vue. Des échanges sur la base d'une exposition, puis un test de la vue sont proposés par un opticien qui oriente si besoin le participant vers un ophtalmologiste.



**Tout public  
Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de  
5 à 8 personnes  
Test Individuel**



**45 min**

## CAFÉ DE L'AUDITION

Bien que la perte d'audition (presbycusie) soit un phénomène naturel lié à l'avancée en âge, il existe des solutions pour qu'elle ne devienne pas un handicap au quotidien (repli sur soi, désintérêt pour les activités habituelles...). Nombreux sont les seniors qui se posent des questions sur leur audition, l'appareillage et son financement. Lieux de rencontre conviviaux, les cafés de l'audition ont pour but de sensibiliser les participants et leur permettre d'échanger entre eux et avec l'animateur (chargé de prévention, audioprothésiste, association de malentendants) sur leur problématique. Un test de l'audition peut leur être proposé, avec une orientation si besoin vers un médecin ORL (oto-rhino-laryngologiste).



**Retraités  
autonomes**



**Groupe d'échange  
de 8 à 20 personnes  
Webinaire ou Web-atelier**



**1h30 à  
2h30**

## RESTEZ À L'ÉCOUTE DE SES OREILLES !

Les troubles auditifs sont encore souvent négligés et mal interprétés. Pourtant, les pertes auditives peuvent rendre la vie quotidienne et les relations sociales plus difficiles ; elles peuvent être sources d'un isolement social et renforcer un déclin cognitif. Cet atelier permet, à l'aide d'une exposition, de mieux comprendre le fonctionnement de ses oreilles, l'évolution de l'audition au fil des âges et comment la préserver. Un test auditif est ensuite réalisé avec un audioprothésiste qui oriente si besoin le participant vers un médecin ORL (oto-rhino-laryngologiste).



**Tout public  
Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de  
5 à 8 personnes  
Test Individuel**



**45 min**

# PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE



## VOTRE SANTÉ SUR MESURE : GLYCÉMIE-TENSION

Afin de prévenir les risques liés aux maladies cardiovasculaires (diabète et hypertension) et de favoriser une prise en charge précoce, ce parcours prévention comprend une partie informative et de sensibilisation, qui s'appuie sur une exposition sur les risques cardiovasculaires, complétée par des tests individuels de mesure de la glycémie et de la tension effectués par un professionnel de santé. Ces tests simples et rapides incitent les personnes présentes à prendre en main leur santé et à agir sur les facteurs de risques modifiables (alimentation, tabac, sédentarité, etc.). Le professionnel de santé apporte des conseils et oriente, si nécessaire, vers le médecin traitant.



**Tout public  
Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de  
5 à 8 personnes  
Test Individuel**



**45 min**

## CYCLE CŒUR DE FEMMES



Les maladies cardiovasculaires (MCV) et les accidents vasculaires cérébraux (AVC) sont la 1<sup>ère</sup> et 2<sup>e</sup> cause de décès chez la femme, bien avant le cancer du sein. Et pourtant, ces maladies sont souvent méconnues. Des facteurs non « modifiables », comme l'âge ou le sexe, influencent les risques de ces maladies. Ainsi, la femme est plus vulnérable à 3 périodes de sa vie : la contraception, durant la grossesse et à la ménopause. Elle est donc plus exposée aux facteurs de risques que les hommes. Afin d'informer et de prévenir les maladies cardiovasculaires chez la femme, cette action se décline en un cycle de 5 ateliers composés d'une séance de sensibilisation aux risques cardiovasculaires, de 2 séances sur l'alimentation et deux sur l'activité physique.



**Les femmes**



**Atelier**



**5 séances de 2h**

## SANTÉ BUCCODENTAIRE



### LA VIE À PLEINES DENTS, LONGTEMPS



Si elle n'est pas bien prise en compte, la santé buccodentaire des personnes âgées a des répercussions sur leur état général, ainsi que sur leur moral et leur vie sociale. Cette formation sur la prévention buccodentaire des personnes âgées est animée par des professionnels de santé (gériatres, infirmiers, dentistes...) et de la prévention. Elle s'adresse au personnel des établissements d'hébergement pour personnes âgées et des services d'aide à domicile (aide-soignants, infirmiers, auxiliaires de vie, cuisiniers, etc.). Former les professionnels de santé permet de prendre conscience de l'importance d'une bonne hygiène buccale et les conduit à installer une dynamique de suivi de l'hygiène au quotidien (soit la mise en place de deux toilettes buccodentaires), en prolongement des dispositifs de prévention et de soins.



**Professionnels de santé**



**Formation**



**2 jours**

## CROQUEZ LA VIE



Les impacts d'une mauvaise santé buccodentaire sont méconnus et très souvent sous-estimés. Les infections buccodentaires peuvent avoir des répercussions sur l'état de santé général et entraîner des maladies cardiaques, des infections pulmonaires, des rhumatismes, etc. Cette Rencontre santé apporte des clés pour prendre soin de soi et sensibiliser au lien entre santé buccale et santé environnementale. Choix de la brosse à dents, entretien de ses prothèses, soins des gencives, autant de thèmes abordés pour retrouver et garder le sourire !



**Retraités autonomes  
Actifs en milieu professionnel**

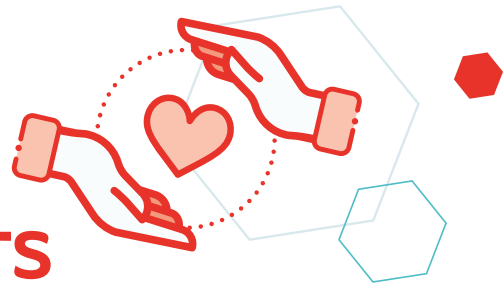


**Groupe d'information et  
d'échanges de 15 personnes  
maximum  
Webinaire**



**45 min à 1h30**

**En milieu professionnel : temps flash de 15 min  
sur le temps du midi**



# SANTÉ DES AIDANTS

## AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN !



11 % des Français de plus de 45 ans déclarent aujourd'hui être l'aidant(e) d'au moins une personne en situation de dépendance<sup>1</sup>. De nombreuses études ont démontré que l'aidance a un impact sur la santé : 48 % des aidants déclarent avoir une maladie chronique, 29 % se sentent anxieux et stressés et 25 % déclarent ressentir une fatigue physique et morale<sup>2</sup>. Après un temps de sensibilisation aux enjeux de l'aidance, l'action « Aidants, votre santé parlons-en » se poursuit par trois ateliers animés par des professionnels où les proches aidants viennent parler de la santé et partager une activité avec d'autres personnes qui vivent la même situation. Cette action est déployée en collaboration avec l'Association Française des Aidants. Les thèmes abordés sont « Aidant et en forme » pour redécouvrir un bien-être physique, « Aidant et heureux » pour réfléchir ensemble au rôle d'aidant et « Aidant, mais pas seulement... » pour préserver le lien social.



**Tout public**



**Forum et atelier**

**Webinaire et web-atelier**



**4 séances de  
2h ou 3h**

1 - Source : Santé, perte d'autonomie : les impacts du vieillissement de la population (mutualite.fr)

2 - Source : Enquête Handicap-Santé aidants (DREES, 2008)

# SANTÉ AU TRAVAIL



## BALL O' TAF :

### GESTES ET POSTURES



Les conditions de travail sont la première cause des troubles musculosquelettiques (TMS), la position assise prolongée favorisant leur survenue. Et s'il était possible de faire de l'exercice physique en travaillant ? Pour renforcer les muscles abdominaux et dorsaux, il suffit d'utiliser quotidiennement un ballon de gym (*swiss ball*) à la place d'une chaise de bureau pour réduire les méfaits de la position assise : amélioration de la posture, de la circulation sanguine, de l'équilibre, réduction des douleurs lombaires et diminution de la sédentarité. Lors de cet atelier, l'éducateur sportif présente des conseils sur le choix du ballon, les différentes postures à adopter dans le cadre d'un travail de bureau et des exercices simples et adaptables à tous.

Cette action peut aussi être proposée en format mixte : un webinaire abordant l'activité physique, la sédentarité, les risques... suivi d'un atelier en présentiel sur la bonne utilisation du ballon.



**Actifs en milieu  
professionnel**



**Atelier de  
6 personnes  
Webinaire**



**30 min  
ou 2 séances  
d'1h**

## MANGEZ, BOUGEZ C'EST FACILE EN MILIEU PROFESSIONNEL !



L'activité physique et l'alimentation sont des facteurs déterminants de santé. Cette action se décline sous la forme d'un parcours en 3 temps de 15 minutes chacun par personne. L'action propose de tester ses capacités physiques (souplesse, endurance, force et équilibre) sous la supervision d'un animateur sportif, puis d'évaluer son niveau de sédentarité grâce à un quiz. Enfin, les participants peuvent bénéficier de l'accompagnement d'un diététicien pour agir sur leurs comportements alimentaires. Une occasion rêvée de partir sur de bonnes bases pour prendre soin de sa santé.



**Actifs en milieu professionnel**



**Stand**



**½ journée ou 1 journée**

## PARENTS & ADOS À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE



Les écrans sont omniprésents : réseaux sociaux, télévision, ordinateur, jeux vidéo. Leur usage excessif concerne plus particulièrement les jeunes qui seraient 75 % à se connecter dès leur réveil et plus de 60 % à dormir avec leurs *smartphones*. Cette action sensibilise les parents et les adolescents aux risques liés à un usage excessif et aux conséquences directes sur la santé : troubles du sommeil, fatigue oculaire, baisse des résultats scolaires, absentéisme, isolement, problème de confiance en soi... Elle vise ainsi à favoriser un usage raisonné, notamment par la mise en application de bonnes pratiques.



**Actifs en milieu professionnel**



**Webinaire**



**1h30**

## MA SANTÉ J'Y TRAVAILLE « SOUFFLEZ, RELÂCHEZ »



Plusieurs études montrent que les salariés estiment que leur rythme de travail s'est accéléré et certains d'entre eux pensent même ne pas pouvoir travailler à un rythme similaire dans 10 ans. Par ailleurs, d'autres enquêtes révèlent que deux salariés sur dix présentent des troubles du sommeil. Dans ce contexte, la Rencontre santé « Soufflez, relâchez » propose de sensibiliser les salariés aux environnements et aux comportements qui concourent à leur bien-être au quotidien. Entourés de professionnels experts (médecins...), les participants découvrent les outils pratiques pour se détendre physiquement et mentalement au quotidien ainsi que l'importance du souffle pour éliminer les tensions en cas de pic de stress.



**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de 15 personnes**



**1h**

## EN ROUTE POUR LA RETRAITE



Le passage de l'activité professionnelle à la retraite est un moment important. Moment attendu pour les uns, transition difficile pour les autres, cette étape de la vie est capitale pour chacun. Il est donc important d'accompagner le passage à la retraite afin d'adopter des attitudes favorables à un vieillissement réussi et en bonne santé. Cette Rencontre santé propose trois ateliers autour de la retraite et ses représentations, la découverte d'activités tournées vers soi, et vers les autres. Un chargé de prévention formé ou expérimenté sur la thématique bien vieillir, ainsi que des professionnels spécialisés (psychologue, éducateur sportif, sophrologue, etc.), sont présents pour animer les échanges et répondre aux interrogations des participants.



**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de  
15 personnes**



**1 journée ou  
3 ½ journées**

## PRENONS SOIN DE CEUX QUI AIDENT



Les aidants représentent 11 millions de personnes en France, dont la moitié a une activité professionnelle. L'objectif de cette Rencontre santé est d'informer les aidants sur l'impact de leur rôle sur leur propre santé et les solutions pour la préserver, de permettre le cas échéant aux participants de se reconnaître en tant qu'aidant, et enfin, d'orienter vers les ressources mobilisables sur le territoire répondant à la situation de l'aidant. Lorsque l'action se déroule en milieu professionnel, elle permet également de mieux comprendre le vécu des collègues concernés. Si besoin, un échange individuel avec l'animateur permet d'exposer sa situation particulière et de bénéficier d'une orientation personnalisée.



**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de  
5 à 6 personnes**



**30 min**

## SOMMEIL, MON ALLIÉ SANTÉ



Le sommeil participe à notre bien-être, il est indispensable à notre bon équilibre physique et psychique. Le manque de sommeil peut avoir d'importantes conséquences sur la santé, comme une diminution de la capacité de concentration, une fatigue ou somnolence au cours de la journée, la mauvaise humeur ou encore une sensibilité exacerbée. Les actifs, par les contraintes quotidiennes et le rythme soutenu des vies professionnelle, familiale et personnelle, peuvent ainsi connaître des troubles du sommeil. Cette Rencontre santé permet d'informer des bienfaits lui étant associés, de mieux comprendre les mécanismes du sommeil et propose d'améliorer la qualité de son sommeil par la sophrologie.



**Actifs en milieu  
professionnel**



**Atelier de 7 à  
15 personnes  
Webinaire suivi d'un  
web-atelier**



**3 séances  
d'1h à 2h**

## J'ARRÊTE QUAND JE VEUX

Alcool, tabac, drogues : les addictions sont nombreuses ! À quel moment peut-on parler de comportements addictifs ? Quels sont les effets de ces substances ? Qu'est-ce que le circuit de la récompense ? Quels sont les facteurs qui favorisent une dépendance et comment peut-on s'en défaire ? Il n'est pas simple de décrypter le mécanisme produisant cette dépendance alors que c'est souvent une des clefs permettant d'amorcer un changement.

Cette conférence vise à prévenir les conduites addictives et les comportements à risques, ainsi qu'à connaître les bonnes pratiques et les aides favorisant le détachement des addictions.



**Actifs en milieu professionnel**  
**Parents**



**Webinaire**



**1h à 2h**

## SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



### LA FAMILLE DES 7 PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Les perturbateurs endocriniens sont des molécules chimiques dont l'action engendre un déséquilibre du système hormonal et qui, à court, moyen ou long terme, a des effets néfastes sur la santé (obésité, infertilité, hyperactivité, diabète, cancer). Cette Rencontre santé met à la disposition des participants un jeu de sept familles, « La famille des sept perturbateurs endocriniens », qui répertorie les sept perturbateurs endocriniens les plus répandus. Ce jeu de cartes est un support d'animation qui permet de révéler la présence de perturbateurs endocriniens partout dans notre quotidien. Accompagnés par un professionnel de la prévention, les participants échangent sur la faisabilité et la facilité de choisir des produits moins dangereux pour leur santé et plus respectueux pour l'environnement.



**Tout public**



**Atelier de 12 personnes**  
**Web-atelier de 8 à 12 personnes**



**1h30**

### PRÉVENTION DE LA PIQÛRE DE TIQUE ET DE LA MALADIE DE LYME

La borréliose de Lyme, appelée la maladie de Lyme, est une maladie infectieuse due à une bactérie transmise à l'homme par piqûre de tique infectée. Cette maladie connaît une augmentation significative du nombre de nouveaux cas diagnostiqués en France mais nombreux sont encore ceux qui déclarent n'en avoir jamais entendu parler. Pour favoriser la prévention, cette conférence propose de renforcer les connaissances des participants sur les tiques, leur mode de vie, les moyens de prévenir une piqûre, ainsi que sur la maladie de Lyme, les symptômes, les étapes de la maladie et les traitements proposés.



**Tout public**



**Webinaire**



**1h à 1h30**

## CHEZ MOI, JE DIS STOP AUX POLLUANTS !



Nous sommes tous exposés à de nombreux agents environnementaux chimiques, physiques et biologiques. Cette exposition aux sources de pollution, même à faible dose sur de longues périodes, a des conséquences sur la santé. Diminuer les risques pour la santé est possible en fournissant des informations fiables et en proposant des solutions alternatives et simples afin que les personnes puissent limiter, notamment par leurs pratiques et choix de consommation, leur exposition aux polluants.

« Chez moi, je dis stop aux polluants » est composé de 2 modules minimum, avec un 1<sup>er</sup> module commun sur la qualité de l'air intérieur « Un air plus sain dans mon logement », suivi en fonction de vos besoins d'un 2<sup>e</sup> ou plusieurs modules suivants :

- « Ma cuisine sans polluants », sur l'alimentation et les contenants,
- « Des produits sains dans ma salle de bain », sur les produits d'hygiène et de cosmétiques,
- « La chambre de bébé : un cocon sans pollution », les polluants dans la chambre de bébé,
- « Les moustiques ne sont pas une fatalité », des conseils et astuces pour se protéger.



**Tout public**  
**Jeunes et**  
**futurs parents**



**Conférence ou webinaire**  
**sur la qualité de l'air et**  
**Atelier ou web-atelier**



**2 à 5 séances**  
**d'1h à 1h30**

## PROGRAMME FEMMES ENCEINTES ENVIRONNEMENT & SANTÉ (FÉES)



Les femmes enceintes représentent une population particulièrement sensible et fragile face à la pollution environnementale. En effet, les scientifiques et l'état actuel des recherches s'accordent à dire que la santé de l'enfant à naître se joue beaucoup pendant la grossesse et durant les 1 000 premiers jours de vie. Les polluants environnementaux (notamment les perturbateurs endocriniens) peuvent agir directement sur le développement du fœtus et parfois générer des implications sur les générations futures. Le programme FÉES développé en lien avec l'association pour la prévention de la pollution atmosphérique (APPA) forme les professionnels de santé sur le lien existant entre l'environnement et la santé de la femme enceinte (qualité de l'air dans l'habitat, alimentation, cosmétiques) afin qu'ils relaient les informations reçues à leurs patients. Le 2<sup>e</sup> volet de ce programme est de sensibiliser les futurs et jeunes parents sur les polluants de l'environnement quotidien (alimentation, qualité de l'air, hygiène et cosmétiques) afin qu'ils identifient les activités à risque, en échangeant autour d'alternatives simples et pratiques.



**Professionnels et futurs**  
**professionnels de la petite**  
**enfance et de la périnatalité**  
**Jeunes et futurs parents**

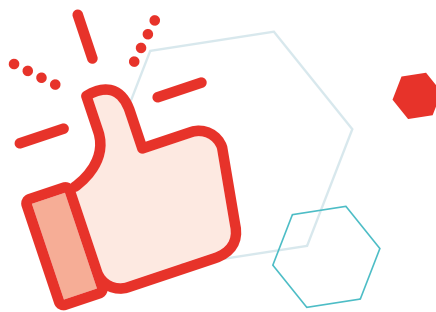


**Formation**  
**Atelier**



**3 demi-journées**  
**2h30**

# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## PRENDRE SOIN DE SOI



L'estime de soi négative est corrélée à l'anxiété, la dépression et l'isolement, tandis qu'une estime de soi positive est corrélée au bien-être subjectif. Ainsi, l'estime de soi est un indicateur de santé psychologique du bien-être des individus de notre société. Pour une bonne santé, prendre soin de soi et de son corps est primordial. Se mettre en valeur nous aide à augmenter l'estime de soi et permet ainsi d'amorcer le prendre soin : choix des vêtements, de la coupe de cheveux, soin de la peau ou de son sourire. Les séances sont animées par une conseillère en image et abordent l'estime de soi, la confiance en soi et l'affirmation de soi, la communication non verbale, la colimétrie (mise en valeur du visage et de la silhouette) et se terminent par un bilan personnalisé.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier**



**4 séances de 3h et 1 séance  
individuelle de 10 minutes**

## PARENTS IMPARFAITS ET ALORS ! ?



Presse, télévision, Internet, réseaux sociaux : les injonctions à « être un bon parent » sont nombreuses pour les parents d'enfants ou d'adolescents. Soumis à de nombreuses informations, souvent contradictoires, il peut être fréquent pour les parents de douter de leur posture parentale. Et si la première étape était de reprendre confiance en soi en tant que parents pour encourager le développement et l'épanouissement de son enfant ? Cet atelier incite les parents à s'inscrire dans une démarche d'éducation positive et à comprendre en quoi l'apprentissage de la gestion des émotions chez l'enfant est nécessaire pour lui permettre de mieux réagir face aux situations de la vie. Il donne des outils aux parents afin qu'ils s'adressent à leur enfant de manière positive, même en période de conflits.



**Actifs en milieu  
professionnel**



**Atelier**



**4 séances de 2h30**

## LE BONHEUR À PORTÉE DE MAIN



Aujourd'hui, selon l'OMS, une personne sur quatre dans le monde est atteinte d'un trouble psychique au cours de sa vie. Ces différents troubles peuvent entraîner des problèmes de sommeil, ainsi que des difficultés à exprimer et à contrôler ses émotions. Loin de promouvoir une vision « individualiste » de la psychologie positive, cet atelier vise à promouvoir la santé mentale des populations en encourageant un développement de l'esprit critique, en s'appuyant sur les données probantes pour permettre à chacun d'être acteur de son adaptation à l'environnement qui l'entoure, acteur de son bien-être et de celui de ses proches.



**Actifs en milieu  
professionnel**



**Atelier**

**Web-atelier**



**2h**

## LES COULEURS DU BIEN-ÊTRE



Depuis l'épidémie de Covid, l'état de santé mentale des Français s'est fortement dégradé. 17 % des Français montrent des signes d'un état dépressif, versus 10 % auparavant (Enquête Covi-Prev). Or, la santé mentale est une composante essentielle de notre santé. Une estime de soi positive est corrélée au bien-être subjectif, tandis qu'une estime de soi négative est corrélée à l'anxiété, la dépression et l'isolement. L'action « Les couleurs du bien-être » vient répondre à ce double enjeu. Cet atelier vise à améliorer la santé mentale grâce à la socio-esthétique. Cette approche, introduite dans un 1<sup>er</sup> temps dans le milieu médical, apparaît de plus en plus dans la prévention. Elle s'adresse aux populations souffrantes et fragilisées par une atteinte à leur intégrité physique, psychique et/ou en détresse sociale pour les aider à reprendre confiance en soi dans une dynamique de bien-être physique et psychique.



**Actifs en milieu professionnel**



**Web-atelier**



**4 séances de 2h**

## PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE APPRÉHENDER ET APPORTER UNE AIDE AUX PERSONNES EN DIFFICULTÉ



À l'heure où les enjeux de santé mentale n'ont jamais été aussi présents dans notre société, trop peu de nos concitoyens savent comment réagir face à une personne présentant un mal être.

Les premiers secours en santé mentale (PSSM) constituent l'aide apportée à une personne qui subit le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration d'un trouble de santé mentale, ou qui est dans une phase de crise de santé mentale. Ils sont l'équivalent en santé mentale des gestes de premier secours qui eux apportent une aide physique à une personne en difficulté.

La formation apprend comment fournir un soutien initial aux personnes en difficulté. Dispensée par un formateur accrédité par PSSM France, elle permet concrètement aux participants de :

- Prendre confiance dans l'interaction avec des personnes éprouvant un problème de santé mentale ou en crise de santé mentale,
- Revoir ses représentations concernant la santé mentale,
- Renforcer l'aide apportée aux personnes en crise ou éprouvant un problème de santé mental.



**Actifs en milieu professionnel**

**Professionnels des mutuelles de livre III**

**Tout public**

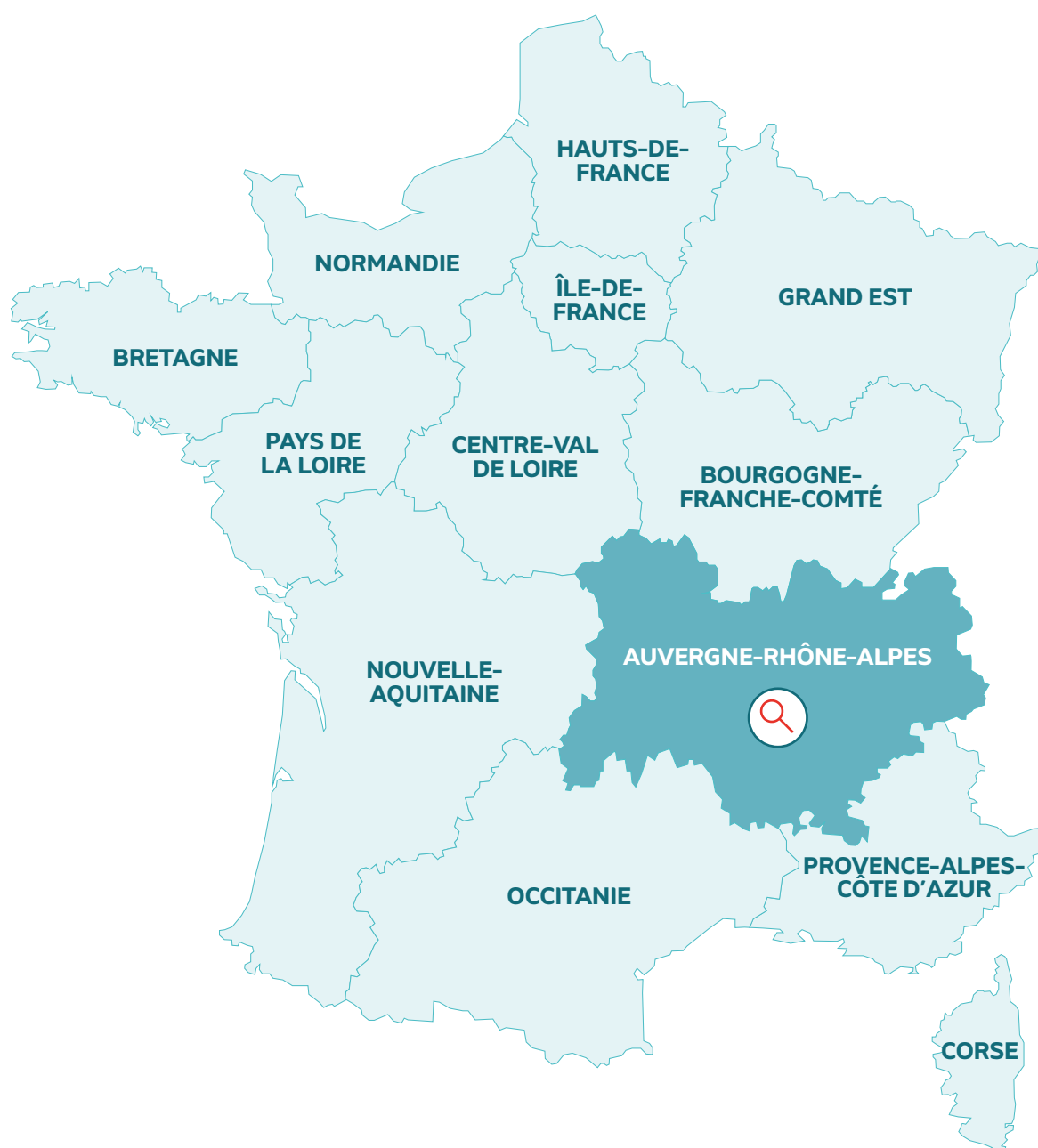


**Formation**



**14 h sur 2 jours ou 4 demi-journées**

# Des rencontres santé *en Auvergne-Rhône-Alpes*



## MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



### ACTIV'MÉNINGES



65 % des personnes de plus de 60 ans se plaignent de troubles de la mémoire. Plus que de réels troubles, il s'agit souvent d'un manque d'entraînement des fonctions cérébrales. De plus, le surmenage, l'anxiété, une retraite non préparée ou certains médicaments peuvent dégrader les performances de la mémoire, et fragiliser les seniors en impactant leur estime de soi, leur concentration et leur sociabilité. Il est important de maintenir le plus longtemps possible des activités de loisirs et de stimulation cognitive. Cette stimulation favorise, en effet, un meilleur confort intellectuel lors du vieillissement naturel car elle sollicite le cerveau dans la globalité de ses fonctions. Cette action vise à stimuler les différentes mémoires pour préserver les capacités cérébrales de chacun.



Retraités  
autonomes



Conférence-débat  
Atelier de 12 personnes



CD : 1h30 - 2h30  
10 séances de 2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS,  
PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

### EN CORPS, EN FORME



Retraités  
autonomes



Conférence-débat  
Atelier de 12 personnes  
Web-atelier



1h - 2h30

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS,  
PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

## LE PLAISIR EST DANS L'ASSIETTE



En prenant de l'âge, l'organisme change et les besoins nutritionnels ne diminuent pas. Une bonne alimentation permet de retarder le vieillissement naturel, améliore la qualité de vie et réduit l'incidence de certaines maladies liées à l'âge. Disposer de bonnes connaissances pour s'assurer une alimentation adaptée à son âge et à ses besoins est primordial. D'autre part, allier une alimentation saine à la pratique d'une activité physique régulière contribue à un vieillissement réussi. Cette action vise à sensibiliser les participants à adopter une alimentation équilibrée et diversifiée en fonction des besoins et de l'âge de chacun.



**Retraités  
autonomes**



**Conférence-débat  
Atelier de 12 personnes  
Web-atelier**



**1h - 4h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS,  
PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

## RESPIRER LE BIEN-ÊTRE



Plusieurs éléments peuvent perturber le bien-être des seniors tels que le vieillissement, le passage à la retraite, le sentiment de solitude, ou encore la peur de la maladie. Des chercheurs ont montré qu'un vieillissement réussi doit inclure non seulement des critères objectifs comme la santé et les performances, mais aussi des critères subjectifs comme le bien-être, le bonheur ou le sentiment d'être utile. Des techniques de relaxation et/ou de bien-être peuvent favoriser le développement d'attitudes et de comportements permettant de mieux gérer les difficultés au quotidien, et à terme l'augmentation durable du sentiment de bien-être. Cette action propose aux participants de découvrir des techniques de relaxation et/ou de bien-être.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de 12 personnes  
Web-atelier**



**1h - 2h30**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS,  
PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

## STOP CHUTES : JE M'ÉQUILIBRE



La chute constitue plus de 80 % des accidents de la vie courante chez les plus de 65 ans et représente la première cause de décès accidentel. Si les causes de la chute sont souvent multifactorielles, il est important d'en connaître les circonstances afin de pouvoir mettre en place une politique de prévention adaptée. Un parcours est proposé aux participants pour les informer sur les causes de leurs chutes et sur le maintien de leur équilibre : prendre en compte et adapter leur environnement, améliorer leur condition physique, apprendre les gestes et postures pour éviter les chutes et enfin favoriser les liens sociaux.



**Retraités  
autonomes**



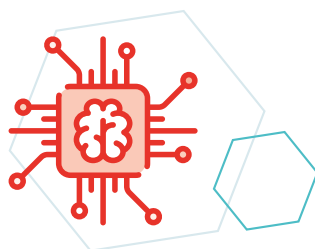
**Atelier de 12 personnes  
Web-atelier**



**1h - 2h30**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS,  
PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

# NUMÉRIQUE



## SAURIEZ-VOUS VAINCRE LE MÉGA ÉCRAN ?



Les Français n'ont jamais eu autant d'équipements numériques dans leur foyer : télévisions, ordinateurs, tablettes, smartphones, consoles de jeux vidéo. Les enfants sont fêrus d'énigmes et de mystères, c'est pourquoi un *Escape Game* sur mesure autour des écrans est proposé aux enfants pour développer leurs sens et leur coopération. Cette action a pour objectif de favoriser l'esprit critique des enfants de 6 à 12 ans face à l'usage des écrans.



Jeunes  
Parents



*Escape Game*



4h

# SANTÉ AU TRAVAIL



## BOUGER PLUS SUR SON LIEU DE TRAVAIL



Cette action vise à encourager la pratique d'activités physiques, sur et en dehors de son lieu de travail, en proposant des solutions adaptées pour chaque actif. L'action peut se dérouler, au choix, en un ou plusieurs modules : un temps collectif d'information et d'échanges sur l'activité physique suivi de conseils pratiques à adopter au quotidien ; un temps individuel de diagnostic et conseils personnalisés ; une initiation collective à une activité physique, sport santé en une ou plusieurs séances.



Actifs  
en milieu  
professionnel



Stand (entretien indiv.)  
Atelier de 12 personnes  
Web-atelier



20 min - 2h20

## MA SANTÉ, MON SOMMEIL



Le sommeil représente plus d'un tiers de notre vie. Il est déterminant pour la croissance, la maturation cérébrale, le développement et la préservation de nos capacités cognitives\*. Le manque répété de sommeil peut avoir des conséquences néfastes sur nos vies. En médecine du travail, 20 à 40 % des salariés se plaignent de leur sommeil et chez plus d'un Français sur deux, les problèmes de sommeil occasionnent au moins une répercussion dans le cadre professionnel. L'objectif de cette action est de sensibiliser à l'importance du sommeil à travers ses mécanismes, ses rythmes, ses fonctions et donner des pistes pour mieux dormir.

\* « Sommeil, un carnet pour mieux comprendre » - Institut National du Sommeil et de la Vigilance



Actifs  
en milieu  
professionnel



Stand (entretien indiv.)  
Atelier de 12 personnes  
Web-atelier



1h - 1 journée

## MIEUX MANGER EN ENTREPRISE



Gérer sa vie professionnelle et s'assurer une alimentation équilibrée peut devenir compliqué dans un contexte de diminution du temps consacré à la pause méridienne. Et cela peut davantage se compliquer lorsque les horaires sont irréguliers. Or, que ce soit en horaires décalés, lors de repas au restaurant ou en mangeant sur le pouce, il est tout à fait possible d'allier plaisir et santé. Cette action vise à promouvoir une alimentation équilibrée selon les rythmes de vie professionnelle et personnelle.



**Actifs  
en milieu  
professionnel**



**Stand (entretien indiv.)  
Atelier de 12 personnes  
Web-atelier**



**1h - 1 journée**

## SANTÉ DES AIDANTS



### PARENTHÈSE SANTÉ ENTR'AIDANTS



Les aidants représentent 11 millions de personnes en France, ils viennent en aide à un proche dépendant (en situation de handicap, en perte d'autonomie ou atteint d'une pathologie). À ce jour, il existe autant de situations, de questionnements et de manières d'appréhender son rôle d'aidant. Dans ce contexte, il apparaît essentiel de proposer des temps de répit et de ressourcement. Cette action vise à sensibiliser sur l'impact du rôle d'aidant par une approche globale de la santé et se décline sous la forme d'ateliers ponctuels ou d'ateliers de changements de comportements.



**Aidants**



**Atelier de 12 personnes  
Web-atelier**



**De 1 à 6 séances  
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS,  
PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

## SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



### - = +, - DE POLLUTION = + DE SANTÉ®



L'exposition aux sources de pollution, même à faible dose sur de longues périodes, a des conséquences sur la santé des enfants et des adultes. Diminuer les risques pour la santé est possible en fournissant des informations fiables et en proposant des solutions alternatives afin que les personnes puissent limiter, notamment par leurs pratiques et choix de consommation, leur exposition aux polluants. Qu'elle soit traitée par une approche généraliste ou par une approche thématique (air intérieur, produits d'hygiène et cosmétiques, eau, ondes électromagnétiques et alimentation), cette rencontre permet d'identifier les différentes sources de pollution et de proposer des alternatives réalistes et réalisables permettant de les réduire et/ou de les éviter.



**Tout public  
Actifs en milieu  
professionnel**



**Conférence-débat  
Stand  
Atelier de 12 personnes  
Web-atelier**



**1h - 1 journée**

# SANTÉ GLOBALE



## DES REPÈRES POUR GRANDIR EN BONNE SANTÉ



Parce que les comportements favorables à la santé et au bien-être de l'enfant s'acquièrent dès son plus jeune âge, plusieurs interventions ont pour objectif de fournir des repères sur l'hygiène et les rythmes de vie (activité physique, alimentation, prévention solaire, gestes qui sauvent, sommeil, etc.) et de mobiliser les compétences parentales et éducatives.



**Jeunes  
Parents**



**Conférence-débat  
Stand  
Atelier de 12 personnes**



**1h - 1 journée**

# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## MA SANTÉ, MON BIEN-ÊTRE



Chacun est concerné par le stress de manière plus ou moins permanente et intense. Le stress est un phénomène d'adaptation du corps qui nous permet de réagir à notre environnement. Il peut être bénéfique mais lorsqu'il devient chronique, le stress peut avoir des effets néfastes sur le bien-être psychique, mental, émotionnel et sur la santé. Cette action permet de découvrir les mécanismes du stress et de s'approprier de nouvelles techniques pour mieux gérer les difficultés au quotidien, et à terme, l'augmentation durable du sentiment de bien-être.



**Tout public  
Actifs en milieu  
professionnel**



**Forum santé  
Atelier de 12 personnes  
Web-atelier**



**1 journée (Forum)  
1h (Atelier)**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

## POUR MON BIEN-ÊTRE, J'AGIS POUR LA PLANÈTE



Plus que jamais notre environnement est un déterminant majeur de notre santé. Dans un contexte de crise écologique, notre environnement physique joue désormais un rôle prépondérant sur notre équilibre psychique. Chacun de nous perçoit aujourd'hui les premières conséquences du changement climatique, ce qui génère de nouveaux questionnements. En proposant un parcours avec un temps de conférence suivi d'ateliers, cette action a pour objectif de faciliter l'identification des leviers qui peuvent limiter les impacts du changement climatique sur la santé mentale et ainsi favoriser le mieux-être.



**Tout public**



**Webinaire  
Ateliers de 15 personnes**



**2 à 3h**

# Une équipe régionale *à votre disposition*



**Laurent MOULIN**  
**Responsable du service**  
**Prévention et Promotion de la Santé**  
[l.moulin@mfara.fr](mailto:l.moulin@mfara.fr) • 06 46 17 04 89

**Des interlocuteurs Prévention et Promotion de la Santé  
pour répondre à vos besoins de proximité**

**Laetitia ANESTIS**  
**Responsable d'activité**  
[l.anestis@mfara.fr](mailto:l.anestis@mfara.fr) • 06 46 79 10 10

**Éloïse BETEMPS**  
**Chargée de projets**  
[e.betemps@mfara.fr](mailto:e.betemps@mfara.fr) • 06 76 41 04 96

**Evelyne DELANOUE**  
**Responsable d'activité**  
[e.delanoue@mfara.fr](mailto:e.delanoue@mfara.fr) • 06 47 87 98 54

**Virginie DENARIE**  
**Responsable d'activité**  
[v.denarie@mfara.fr](mailto:v.denarie@mfara.fr) • 06 88 48 88 65

**Justine DUNOYER**  
**Chargée de projets**  
[j.dunoyer@mfara.fr](mailto:j.dunoyer@mfara.fr) • 06 46 79 23 69

**Mélody MASSOT**  
**Chargée de projets**  
[m.massot@mfara.fr](mailto:m.massot@mfara.fr) • 06 21 87 50 45

**Anne-Laure MENIS**  
**Responsable d'activité**  
[al.menis@mfara.fr](mailto:al.menis@mfara.fr) • 06 22 80 11 87

**Catherine MOTTE**  
**Conseillère en Environnement Intérieur  
et Responsable d'activité**  
[c.motte@mfara.fr](mailto:c.motte@mfara.fr) • 06 10 82 23 35

**Aurélia PLENET**  
**Responsable d'activité**  
[a.plenet@mfara.fr](mailto:a.plenet@mfara.fr) • 06 34 45 52 31

**Corinne RENOUX**  
**Responsable d'activité**  
[c.renoux@mfara.fr](mailto:c.renoux@mfara.fr) • 06 48 36 39 21

**Nathalie VAREILLE**  
**Chargée de projets**  
[n.vareille@mfara.fr](mailto:n.vareille@mfara.fr) • 06 15 50 79 36




**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



# La Mutualité française

## *Auvergne-Rhône-Alpes*



La Mutualité française Auvergne- Rhône-Alpes (MfARA) est l'instance régionale de la Mutualité Française. Elle représente 4,4 millions de personnes protégées par plus de 200 mutuelles santé. La Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes contribue à défendre et à améliorer notre système de santé et de protection sociale.

Elle rassemble plus de 450 établissements mutualistes et services sanitaires, sociaux et médico-sociaux au niveau régional qui apportent des réponses de qualité aux besoins de santé et de bien-être des citoyens pour les accompagner tout au long de leur vie.

- ◆ **+200 mutuelles adhérentes**
- ◆ **4,4 millions de personnes protégées**
- ◆ **+ de 450 établissements mutualistes**
- ◆ **+ de 350 interventions  
en Prévention et Promotion de la Santé**

### **MUTUALITÉ FRANÇAISE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES**

Cité Internationale, 67 quai Charles de Gaulle - 69006 Lyon  
**contact\_prevention@mfara.fr**

Retrouvez l'ensemble de nos services et actualités sur **[ara.mutualite.fr](https://ara.mutualite.fr)**



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES